Zur Theorie der Autosuggestion

Von GUSTAV LEBZELTERN*)

(Vorgelegt in der Sitzung der mathem.-naturw. Klasse am 24. April 1980
durch das w. M. HANS STROTZKA)

Einleitung:

Um das Rätsel der Autosuggestion zu lösen, gehen wir am besten von der bewußten Autosuggestion aus. Wir greifen ein Verfahren heraus, das es jedem ermöglicht, sich selbst in einen Zustand (der Entspannung) zu versetzen, in dem er für Autosuggestionen besonders zugänglich ist. Nicht nur die historische Priorität spricht hier für COUÉ. Liegt doch die Vermutung nahe, daß derjenige, der als Erster bewußte Autosuggestion lehrte, auch deren entscheidende seelischen Gesetzmäßigkeiten zumindest erahnt hat. Von hier aus können wir dann das autogene Training besser verstehen, das vom Körperlichen her einmalig erforscht wurde, während von der seelischen Seite her der Leitgedanke zur theoretischen Durchdringung zu fehlen scheint. Damit dürfte auch der Ansatzpunkt zum Verständnis von Autosuggestionen gewonnen sein, bei denen der Betreffende sich nicht selbst bewußt in diesen Zustand versetzt hat; obwohl wir hier nicht näher darauf eingehen können.

Das Bild Emile COUÉS wird in der wissenschaftlichen Welt unserer Tage durch J. H. SCHULTZ bestimmt, dessen Buch über das autogene Training in allen Sprachen der Welt immer neue Auflagen erlebt, und durch Eckart WIESENHÜTTER, der in der Einführung zu seinem 1979 erschienenen „Lehrbuch der Entspannung“ mit Recht betont, daß es sich hierbei um das einzige umfassende Lehrbuch handelt (1979; 13). Dieses genießt in der Tat im deutschen Sprachraum solches Ansehen, daß seine Darstellung autoritativ die herrschende Ansicht über die darin behandelten Fachleute, also auch über COUÉ festlegt. Die erste Auflage war noch zusammen mit B. STOKVIS verfaßt worden und erlebte zwei weitere Auflagen. Durch den Tod des Mitherausgebers B. STOKVIS sah sich E. WIESENHÜTTER zu einer fast völligen Neubearbeitung gezwungen, um das Werk auf den Stand unserer Tage zu führen, und so kam es 1979 zu einer wirklichen Neufassung mit geändertem Titel. Wie verblüfft ist man nun zu sehen, daß ein Kapitel von dieser Umarbeitung vollkommen ausgenommen wurde, das – ursprünglich von B. STOKVIS verfaßt – am meisten einer Neufassung bedurft hätte, nämlich das über E. COUÉ. Hier

---

*) Institut für Psychologie der Universität Graz (Vorstand: Prof. Dr. E. Mittenecker).

gab es nur unbedeutende Verschönerungen an Kleinigkeiten. Für STOKVIS wie für WIESENHÜTTER war COUÉ vor allem ein Wundertäter, der seine Heilerfolge keineswegs neuen Einsichten in seelische Gesetzmäßigkeiten verdankte, sondern der Autorität seiner suggestiven Persönlichkeit. Sie vermochten überall nur Beweise für die Suggestivität des Schöpfers der Methode der bewußten Autosuggestion zu sehen (1979; 81).

In seiner 1967 erschienenen Arbeit „Angstzustände und deren Überwindung" hat sich der Verfasser bemüht, den entgegengesetzten Standpunkt ausführlich darzulegen und zu begründen. Viktor FRANKL nannte diese wissenschaftliche Ehrenrettung COUÉS, gegenüber ubiquitärer Geringschätzung und Verkennung eine Art Wiederaufnahme des Verfahrens, die fällig und dankenswert ist, und Arthur JORES sprach anerkennend von dieser Ehrenrettung COUÉS, von dessen Grundgedanken der völligen Ausschaltung des Willens und dem Umweg über die Einbildungskraft bei neurotischen Beschwerden (Frankl 1968; Jores 1968; 1973, 92/3). Wir bemühten uns darzutun, daß COUÉ nur deshalb seine Methode begründen konnte, weil er das Wesentliche an der Autosuggestion erfaßt hatte. Man sieht, hier geht es um mehr als die Person, es geht um die Sache. Das zeigt die Zustimmung von FRANKL und JORES. Eckart WIESENHÜTTER ist zusammen mit B. STOKVIS ausführlich auf COUÉ eingegangen; das sei gerne anerkannt. Ja, WIESENHÜTTER fand geradezu einen Großteil seiner Lebensaufgabe darin, den Begriff der Autosuggestion, der in Mißkredit geraten war, wieder ins ärztliche Bewußtsein zurückzuholen (1979; 13). Aber er wird solange dieses hohe Ziel verfehlen, als er nicht die Kraft findet, COUÉ gerecht zu werden, sondern weiter an dem Bild festhält, das. B. STOKVIS von diesem vor zwei Jahrzehnten entworfen hat. Die Tatsache, wie weit es gelungen ist, in die Geheimnisse der Autosuggestion einzudringen, bestimmt unsere Einschätzung des Mannes COUÉS und seines Wirkens. Je besser uns dies gelungen ist, umso höher ist diese!

Abrahams Aufsatz:

Es wird selten vorkommen, daß ein Aufsatz eines Psychoanalytikers noch nach mehr als einem halben Jahrhundert voll und ganz das Bild eines Mannes in der Meinung der Menschen bestimmt, obwohl seither erzielte wissenschaftliche Fortschritte eine radikale Änderung notwendig machen würden. Dies ist aber bei Carl ABRAHAMS 1926 posthum erschienener Arbeit „Psychoanalytische Bemerkungen zu Coués Verfahren der Selbstbemeisterung" der Fall. B. STOKVIS folgte in seiner Darstellung COUÉS geradezu sklavisch den Worten ABRAHAMS (1961) und

WIESENHÜTTER übernahm dies, fast unverändert, in sein Lehrbuch (1979). J. H. SCHULTZ widmete mehrere Seiten seines Standardwerkes E. COUÉ, wobei er wortwörtlich ABRAHAM folgte (1956; 322 ff.). Man würde von Herzen wünschen, daß dort, wo FREUD wirklich Neues brachte, dies mehr anerkannt würde. Es ist aber wie ein Verhängnis, daß dieser Abraham-Aufsatz, der ganz zu Unrecht als **die** Ansicht der Psychoanalyse über COUÉ angesehen wird, selbst heute noch, unbesehen, als maßgebend übernommen wird und so jeden Fortschritt verhindert.

Wie konnte ABRAHAM die Erfolge COUÉS erklären, wenn dies auf Grund der bis dahin erschienenen Veröffentlichungen S. FREUDS geschehen sollte? Er konnte sich alles recht einfach machen, COUÉ als ein Phänomen der Massenpsychologie ansehen (1926; 133), in ihm nur den Wundertäter anerkennen . und so das Wichtigste übersehen. Gewiß, bei seinen Lebzeiten war COUÉ für viele der große Wundertäter von Nancy. Dieser Tatsache wurde eine derartige Vereinfachung vollkommen gerecht. Viel bedeutungsvoller ist aber, daß COUÉ nur deshalb eine so breite Wirkung auf die Massen ausüben konnte, weil er das Entscheidende an der Autosuggestion zumindest geahnt hat.

Was hat nun ABRAHAM über die Autosuggestion zu sagen? Mit JONES sieht er deren Aufgabe darin, die Spannungen zwischen dem Überich mit seinen Forderungen und dem Ich, das zu gehorchen hat, aufzuheben. Es kommt zu einer Aussöhnung zwischen Ich und Überich (1926; 143/4). ABRAHAM hat viel Scharfsinn aufgewendet (und er war zweifellos eine hervorragende Begabung!), um diese Thesen auszuführen; er versuchte mit ausgeklügelten Beweisführungen das Rätsel der Autosuggestion zu lösen und blieb im letzten doch unbefriedigend. Der Coué-Anhänger erlebe es, daß besonders sein Unbewußtes befriedigt wird, infantile Wünsche, die dem Ödipuskomplex angehören, würden erfüllt (1926; 137). Im Coué-Verfahren gewinnen die unbewußten seelischen Prozesse von impulsivem Charakter die Oberhand (1926; 147); „die Wiederholung ist eine häufige und uns bekannte Ausdrucksform unbewußter Impulse" (1926; 148). Was man sich darunter vorstellen soll, worauf ABRAHAM eigentlich hinaus will, wird erst später gesagt: „In tiefster, unbewußter Schicht bedeutet der Gebrauch der Formel also einen larvierten, vom Vater approbierten Onanieersatz" (1926; 151). Man würde es nicht für möglich halten, daß B. STOKVIS, E. WIESENHÜTTER und J. H. SCHULTZ, wahrlich keine orthodoxen Psychoanalytiker, diesen Satz unbeschaut übernahmen, als berge er wirklich die Lösung des Rätsels der Coué-Methode und damit der Autosuggestion schlechthin! (1979; 79; 1970; 379). Muß einem nicht hierzu ANDERSENS Märchen von des Kaisers neuen Kleidern einfallen? Findet keiner den Mut zu sagen:

„Das ist doch keine Erklärung; das ist das Zerrbild einer wissenschaftlichen Argumentation."

Ist damit bewiesen, daß die Psychoanalyse keine Wissenschaft ist? Keineswegs! Wer eine Entgleisung eines Psychoanalytikers widerlegt, der widerlegt deshalb noch nicht die Psychoanalyse. Gerade derartige Vergröberungen, wie die ABRAHAMS, haben die Psychoanalyse in Verruf gebracht. Wir werden zu zeigen haben, daß man, gerade von FREUD ausgehend, COUÉ ganz anders sehen kann. Allerdings folgt zwingend aus diesem neuen Ansatz, daß FREUD uns wohl das Unbewußte erschlossen hat als die Welt des Verdrängten und Abgewehrten, kurz, als die tiefste Schicht der menschlichen Seele, daß es aber noch andere, nicht minder wichtige Arten des Unbewußten gibt, sozusagen mitteltiefe Schichten.

Die Wende:

J. H. SCHULTZ: Dieser sagt ausdrücklich: „Es besteht kein Zweifel, daß die lebensgerechte Einarbeitung entsprechende formelhafter Vorsatzbildungen zu sehr weitreichenden Persönlichkeits- und Lebensveränderungen führen kann." Hier ist der „primitiv zugreifenden Frische einer ‚mind cure'" vieles abzubitten. Das rein mechanische Einhämmern von „Ich sehe das Gute und freue mich am Leben" kann sogar Verstimmungszustände aufhellen, die zunächst bei klinischer Betrachtung als „konstitutionell depressiv" imponierten (1956; 145/6). Wie hätte ABRAHAM das erklärt? Natürlich massenpsychologisch: die Patientin sei Teil einer Masse (der mind cure-Anhänger) gewesen, hatte sich mit deren Führer identifiziert, seinen Weisungen gehorcht, und war so mit Gesundheit belohnt worden. Wir alle fühlen, daß diese Erklärung gekünstelt ist, nur aus theoretischer Voreingenommenheit (oder faut de mieux?) zu erklären.

J. H. SCHULTZ brachte die entscheidende Wende. Seine grundlegende Leistung bestand darin, daß er das Rätsel der Autosuggestion nicht durch Spekulation lösen wollte, sondern experimentell. Sein genialer Grundgedanke war: wenn es gelingt, all die körperlichen Veränderungen zu erfassen, die der Mensch erlebt, der in Hypnose fällt, so brauche ich doch nur diese hervorzurufen, um in einen derartigen, hypnoseartigen Zustand zu verfallen, in dem ich mir dann selbst erfolgversprechend Suggestionen geben kann. Daher der Aufbau seines autogenen Trainings, bei dem durch die entsprechenden Vorstellungen (Schwere, Wärme, Kühle usw.) diese körperlichen Veränderungen erzielt werden. Nebenbei bemerkt, geradezu ein Musterbeispiel für das erste Coué-Gesetz, das, wie COUÉ selbst betont (S. 17) nur eine Weiterbildung von BERNHEIMS Gedankengut ist: jede – vegetative – Vorstellung wird, im Bereich des Möglichen, Wirklichkeit. Wie sehr J. P. PAWLOW

und seine Schule von einer ganz anderen Seite her diesen Grundgedanken experimentell untermauerten, wird in des Verfassers ,,Wunderheilungen und deren Erklärung" ausführlich dargelegt.

Die Praxis gab J. H. SCHULTZ recht. Es zeigte sich, daß es im autogenen Training nicht nur möglich war, diese körperliche (organismische) Umschaltung zu erreichen, sondern daß damit auch eine autosuggestive Umschaltung erzielt worden war, d. h., daß in diesem Zustand der Übende autosuggestiven Einflüssen in einem ganz besonderen Maße zugänglich ist. So wurde es möglich, dort, wo der Wille bisher versagt hatte, nunmehr in Entspannung erfolgreiche Vorsätze zu fassen, die sich verwirklichten. Die Erfolge des autogenen Trainings beruhen nicht zuletzt darauf, daß hier die formelhafte Vorsatzbildung den Aufbau eines neuen Menschen ermöglicht.

Wir sprachen von einem hypnoseartigen (hypnoiden) Zustand. Was ist das eigentlich? Seit dem Tode ABRAHAMS wurde Europa und die USA von einer Flut östlicher (indischer) Praktiken überschwemmt. Es besteht daher die Notwendigkeit, sich mit dem **Problem der Meditation** auseinanderzusetzen. Schon J. H. SCHULTZ hatte das Gemeinsame klar erkannt und war ausführlich auf diese ,,verwandten Verfahren" eingegangen. Aus der Fülle neuerer Literatur heben wir das Werk des Harvardprofessors BENSON hervor. Er hat exact nachgewiesen, daß man wohl Worte tiefer, religiöser Bedeutung verwenden kann, um diese fortwährend zu wiederholen, und so in den Zustand der Entspannung zu geraten (z. B. das Herzensgebet der Athosmönche), daß dies aber nicht notwendig ist. Einfache Worte wie ,,eins" (ja, sogar Coca-Cola) tun denselben Dienst. Damit hat die COUÉ-Methode ihre, wenn auch späte, wissenschaftliche Rechtfertigung gefunden. Auch durch die Wiederholung ihrer Formel (,,es geht mir ") kann man in einen hypnoiden Zustand geraten, oder, moderner ausgedrückt, in einen autosuggestiven, entspannten. Das Besondere besteht darin, daß hier das Mittel, um diesen Zustand zu erreichen, zugleich, um mit SCHULTZ zu sprechen, die formelhafte Vorsatzbildung ist (Gesundungszuversicht). SCHULTZ hat es ermöglicht, das Problem der Entspannung gründlich zu erforschen. Dadurch kamen wir in die Lage, SCHULTZ selbst besser zu verstehen; z. B. der Fall der ,,mind cure", den er brachte, wird erst jetzt voll erklärlich.

Keiner zweifelt daran, daß es THOMAS (1972; 53) gelungen ist, durch Eingehen auf die persönlichen Nöte einer Frau und mittels des autogenen Trainings, dieser den Durchbruch zur Gesundheit zu ermöglichen. Würde ABRAHAM heute noch leben, er müßte konsequent behaupten, diese Heilung sei nur dadurch zu erklären, daß diese Frau Massenteilchen der Anhänger des Führers THOMAS geworden sei; außerdem sei ein

derartiger Erfolg nur vorübergehend, da nicht bis in die letzten Tiefen der Seele eingedrungen wurde. Solange es eine Psychoanalyse gibt, wogt der Streit, ob es nötig ist, bis zum Ödipuskomplex vorzustoßen, um eine vollständige Heilung zu erzielen oder nicht. Wäre dem wirklich so, die Erfolge der Verhaltenstherapie oder auch die irgendeiner anderen Entspannungsmethode wären unerklärlich. Es ist heute aber eine gesicherte Tatsache, daß in der Entspannung *entscheidende körperliche und seelische Veränderungen* geschehen. Läßt nicht dies allein schon die Coué-Methode in einem ganz neuen Lichte sehen?

Psychoanalytische Deutung Coués:

Es ist durchaus begreiflich, wenn dieser Versuch einer neuen psychoanalytischen Deutung COUÉS zuerst auf erstaunte Ablehnung stößt. ABRAHAMS Aufsatz wurde von FREUD nach ABRAHAMS Tod herausgegeben. Er wurde von ihm zweifellos als die authentische und erschöpfende psychoanalytische Stellungnahme zu COUÉ angesehen. Dagegen stehen wir auf dem Standpunkt, daß ABRAHAM keineswegs alle die Möglichkeiten voll ausgeschöpft hat, die in FREUDS grundlegender Arbeit liegen. Vielmehr ist ABRAHAM einen Seitenweg gegangen, der in die Irre führt.

Unbestritten ist, daß COUÉ bei seinem Wirken in Nancy vielen seiner Zeitgenossen als ein Wundertäter erschien. Man kann also durchaus versuchen, sein Wirken in dieser Stadt unter diesem Gesichtspunkt der Massenpsychologie zu verstehen. Diese Aufgabe – die leichte! – hat ABRAHAM tadellos und ganz im Sinne FREUDS gelöst. FREUD selbst hätte zu dieser Betrachtungsart so gut wie nichts hinzuzufügen gehabt. COUÉ ist ein Führer, um den sich eine Masse schart (1926; 134). COUÉ ist gegenüber seinen „Kindern" nicht nur ein gerechter Vater (alle sind ihm gleich lieb und erhalten dieselbe Formel), sondern auch ein Vater mit einem gewaltigen Mana, der mit seiner Formel alle Übel zu bannen vermag; ein typischer Träger der „Allmacht der Gedanken", ein Meister der Magie des Wortes. Psychoanalytisch ausgedrückt ist COUÉ ein Vater, der allen seinen Söhnen gestattet, sich restlos mit ihm zu identifizieren, indem er diese geradezu auffordert, sein Mana zu übernehmen und davon Gebrauch zu machen (1926; 136). „Die Coué-Methode erzielt ihre Wirkungen nicht, „obgleich" sie mit solch simplen Mitteln arbeitet, sondern die *Voraussetzung* ihrer faszinierenden Wirkung und ihrer Erfolge . liegt eben darin, daß sie das Individuum zum Glied einer Masse macht, womit eine Herabsetzung des geistigen Niveaus ohneweiters verbunden ist. Ihre Wirkung erklärt sich aus der besonderen Art, in der sie dem Ödipuskomplex begegnet. Sie gibt dem Individuum geradezu auf, sich mit dem „Vater" zu identifizieren und sich sein Mana

anzueignen, ohne daß ihm der libidinöse Charakter dieses Vorganges bewußt wird" (1926; 140). Einer der Gründe, warum ABRAHAMS Aufsatz noch heute so überbewertet wird, dürfte darin liegen, daß er, zum Unterschied von all den anderen Kritikern seiner Zeit, wenigstens erkannt hat, daß die Coué-Formel kein Unsinn ist, sondern gerade deren Verwendung eine besondere Bedeutung hat. Nun fehlt nur noch eines, nämlich die Erkenntnis, daß ihre Verwendung den Weg ins Unbewußte ebnet, daß also jeder es selbst in der Hand hat, so den Weg zu gehen, der zur Autosuggestion führt. Gerade diesen entscheidenden Schritt wagte ABRAHAM nicht, er griff auf den Ödipuskomplex zurück und ging so in die Irre. Er konnte so COUÉ nicht gerecht werden. Ausdrücklich anerkennt ABRAHAM: ,,Wenn COUÉ seinen Weg zum Unbewußten abseits von Logik und Vernunft sucht, indem er ein Vehikel wählt, das den Bahnen des Unbewußten besser entspricht (Wiederholung einer Formel!), so liegt darin eine Stärke seiner Methode. Wir werden noch erfahren, woher ihm vermutlich solche Einsicht zuteil wurde" (1926; 145). Gemeint ist damit COUÉS angebliche Zwangsneurose. Wir sehen aber klar, wie nahe ABRAHAM dem Ziele war, und wie er kurz vor diesem umkehrte; selbst der Hinweis auf den Ödipuskomplex gibt nicht die Lösung.

Es ist verhältnismäßig leicht, das, was FREUD über den Führer und die Masse gesagt hatte, nun schematisch auf COUÉ anzuwenden und in diesem nur den Führer zu sehen. Doch wird dabei gerade das Wichtigste übersehen. In FREUDS Arbeit über die Psychologie der Massen stecken Ansätze, die sich als äußerst fruchtbar erweisen, ja, als richtunggebend. Hier muß aber ein Stück schwerer Arbeit geleistet werden, um das von FREUD nur flüchtig Skizzierte seiner Bedeutung entsprechend herauszuarbeiten und zu präzisieren. FREUD geht von LE BON aus; für diesen besteht das Hauptmerkmal des Menschen in der Masse in einem Schwund der bewußten Persönlichkeit, Vorherrschaft der unbewußten Persönlichkeit. Er wird zum Barbaren, das heißt, zum Triebwesen. Auf die Übereinstimmung des Seelenlebens des Primitiven und des Kindes wird von LE BON ausdrücklich hingewiesen (Freud XIII; 81/2). FREUD ließ uns das so Erreichte unter einem neuen Gesichtspunkt erst voll verstehen, nämlich dem *Begriff der Regression,* den er sich als wichtig in der Psychoanalyse erarbeitet hatte. Regression der seelischen Tätigkeit auf eine frühere Stufe, die der Primitiven und der Kinder; das ist des Rätsels Lösung (Freud XIII; 129). FREUD hat auch die Zusammenhänge mit der Hypnose (dem Hypnotiseur) aufgezeigt; entscheidend scheint uns aber zu sein, was er über diese Denkstufe des frühkindlichen oder primitiven Denkens zu sagen hat. Da finden wir vor allem die ,,Allmacht der Gedanken" (einem der wichtigsten Beiträge FREUDS zu diesem Thema!),

womit im Zusammenhang steht die Vorherrschaft der Bilder (Symbole), das Auftreten primitiver Denkschablonen wie dem Talionprinzip. Nach FREUD kehrt der Mensch in der Masse und in der Hypnose zu Stufen zurück, die er früher in seiner persönlichen und stammesgeschichtlichen Entwicklung durchlaufen hat. Das Kind, das wie der Urmensch (Barbar) im Menschen steckt, tritt plötzlich wieder hervor mit all seinem *magischen Denken*, mit all seinem Hervortreten des Gefühlsmäßigen (Wunscherfüllung). Was das für die Heilung, vor allem eines psychosomatischen Leidens bedeutet, sei damit nur kurz angedeutet (Gesundheitszuversicht). Zwingend folgt daraus (wenn dies auch nicht von FREUD gefolgert wurde), daß es möglich sein muß, durch stereotypes Wiederholen von Wortfolgen (Coué etc.) sich selbst auf diese Stufe des magischen Denkens zurückfallen zu lassen.

ABRAHAM sprach von COUÉ ausdrücklich als einem „typischen Träger der Allmacht der Gedanken", einem Meister der Magie des Wortes (136), COUÉ gestattet, ja, befiehlt seinen Anhängern ihr Machtgefühl in einer Formel von unzweifelhaft magischem Charakter kundzugeben (142/3), die Coué-Formel ähnelt den magischen Wortfolgen bei primitiven Völkern und in der Volksheilkunde (146), die Ähnlichkeit mit dem Heilverfahren primitiver Völker ist unverkennbar, die magische Gedankenrichtung ist unverkennbar (153) „archaische Denkakte" (152); der einzelne erhält seine infantile „Allmacht" zurück (144); die „infantile Allmacht der Gedanken" wird wieder aufgerichtet (145).

Es muß hier betont werden, daß ABRAHAM der richtigen Lösung schon sehr nahe kam. Er hatte wohl erkannt und betont, daß es im neurotischen Denken zu einer Regression auf die magische Denkstufe kommen kann. Aber er hatte das Allernaheliegendste noch nicht zu sehen vermocht, nämlich, daß es jeder in der Hand hat, durch Wiederholen der Formel sich in diesen Zustand zu versetzen.

COUÉ *als Zwangsneurotiker:* Es gibt im Leben COUÉS nichts, aber auch schon gar nichts, das die Behauptung ABRAHAMS rechtfertigen würde, COUÉ sei Zwangsneurotiker gewesen und deshalb zu seiner Methode gekommen. ABRAHAM versucht es gar nicht, aus dem Leben COUÉS auch nur den Schatten eines Beweises für seine Behauptung zu liefern; er begnügt sich mit einer reinen Spekulation, einer Ferndiagnose.

Wie ist das zu erklären? ABRAHAM war der Wahrheit bereits sehr nahe gekommen. Er hatte erkannt – und dies hebt ihn, selbst heute noch, weit über die übliche Coué-Kritik hinaus! – daß die Coué-Formel etwas mit dem Weg zum Unbewußten zu tun hat. Man würde glauben, daß es dann nur eine notwendige Folgerung geben kann: daher war COUÉ der Erste, der Bahnbrecher, der uns eine neue seelische Dimension

erschlossen hat, nämlich die der Entspannung, da er deren entscheidende seelische Gesetzmäßigkeiten (Autosuggestion) zumindest geahnt hat. Es war die grundlegende Tat von B. STOKVIS und E. WIESENHÜTTER, erkannt zu haben, daß COUÉ nur eine der Möglichkeiten einer Therapie brachte, die man allgemein *mit Entspannung bezeichnet*. Erst von einer allgemeinen Theorie der Entspannung aus kann man das Wirken COUÉS richtig verstehen; allerdings muß dann noch näher ausgeführt werden, welch wichtigen Beitrag COUÉ selbst zu einer solchen geleistet hat.

WEGENER (jawohl, wir vergleichen dessen genialen Gedanken mit der grundlegenden Tat von B. STOKVIS und E. WIESENHÜTTER) konnte beim damaligen Stand der Physik seine Theorie der Kontinentalverschiebungen nicht zufriedenstellend begründen. Dennoch hatte er das Richtige erkannt und versucht, mit den ihm zur Verfügung stehenden Mitteln das Ziel zu erreichen. Klingt nicht auch in IBSENS Kronprätendenten Ähnliches an? Aber ein Genie war ABRAHAM nicht. Er schreckt vor den notwendigen Schlußfolgerungen zurück. Allerdings, dem damaligen Denken war die Tatsache, die wir heute wissenschaftlich in den Griff bekommen haben, vollkommen fremd, nämlich, daß man sich selbst durch das litaneiartige Wiederholen einer Formel in den Zustand der Entspannung versetzen kann. Dieses Neue hat ABRAHAM nicht gesehen. Wir geben aber gerne zu, daß dies heute, in den Tagen der weitesten Verbreitung des autogenen Trainings, viel leichter zu sehen und anzuerkennen ist als damals.

ABRAHAM dürfte selbst gefühlt haben, daß es ihm nicht gelungen ist, dem Neuen bei COUÉ (die Lehre von der *bewußten Autosuggestion*) gerecht zu werden. Dies sinkt bei ihm zu einem bloßen Trick COUÉS, es würde der Anschein erweckt, als käme es auf die Selbsttätigkeit an, herab. Aggression ist eng benachbart der Frustration. Es ist aber allgemein menschlich, den Ärger über das eigene Versagen dadurch abzureagieren, daß man den anderen beschimpft. Nun kann man sich einer winzigen Ähnlichkeit bedienen, die die Verbigeration (dem beständigen, eintönigen, meist rhythmischen Wiederholen von Worten) mit der Coué-Formel hat und flugs wird deren Schöpfer zum Zwangsneurotiker, jedes weitere Forschen wird damit überflüssig!

Wir finden hier das wieder, was wir bereits bei Laien feststellen können: jeder, der anderer Meinung ist, wird mit einem „der spinnt ja" abgetan. Der einzelne macht seinem Unmut Luft, und beim Arzt geschieht das eben in der diesem vertrauten Sprache der Diagnose (vgl. Freud 1968; 202; Jones 1960; 249). Die Versuchung ist bei Ärzten zweifelsohne besonders groß. Dennoch ist es erschreckend, zu sehen, wie rasch Ärzte einander (besonders Seelenärzte) als „paranoisch" abstempeln (Jones I; 370; Freud 1974; 473; 480; Sperber 1970; 295).

Doch das darf kein Freibrief sein, unter dem Deckmantel der Wissenschaftlichkeit, mit exacter Scheinbegründung Andersdenkende herabzusetzen. ABRAHAMS, auf bloße Spekulation gegründete „Diagnose" einer Zwangsneurose bei COUÉ, ist mehr als eine bedauerliche Entgleisung. Neigt jeder, der Macht besitzt (und Ärzte tun dies) dazu, diese zu mißbrauchen? Ist es nicht erschreckend, sehen zu müssen, daß angesehene Fachleute selbst heute noch in COUÉ einen Zwangsneurotiker sehen, in einem Mann, der nichts anderes wollte, als in selbstlosester Weise anderen zu helfen, wozu ihm seine intuitiv gewonnenen neuen Erkenntnisse die Möglichkeit gaben. Die irreführenden Ausführungen ABRAHAMS sollten endlich dem verdienten Vergessen anheimfallen.

Das Mißtrauen gegenüber allem Neuen findet seinen Ausdruck auch in der Denkschablone „Den Teufel durch Beelzebub austreiben" Die Ärzte hatten sie bereits gegenüber der Hypnose, die als „experimentell erzeugte Psychose" abgetan wurde, angewandt (Näheres Lebzeltern 1967; 63). Der Vorwurf gegenüber der Coué-Methode lautet nun, daß der, der diese anwendet, seine Krankheit gegen eine milde Form einer neuen Krankheit, nämlich einer Zwangsneurose, eintauscht (Wiesenhütter 1979; 79).

Wenn schon Ärzte dem Neuen, das Kollegen brachten (Semmelweis, Schleich) nicht immer aufgeschlossen gegenüberstanden, wie werden sich diese dann einem Außenseiter, einem Apotheker gegenüber benehmen? Mit allen Anzeichen gerechtfertigter Entrüstung wirft R. BRUN COUÉ vor, dieser habe nicht vor jenen gemeinsamen Massenexperimenten zurückgeschreckt, wie sie von den in Variétés auftretenden Hypnotiseuren angewendet werden (II, 771). Wir alle wissen, daß J. H. SCHULTZ (es kann gar nicht anders sein, aus ähnlichen Motiven heraus) dasselbe tat. Mir ist kein Vorwurf gegen J. H. SCHULTZ, der natürlich vollkommen ungerechtfertigt wäre, bekannt. Wird hier nicht mit zweierlei Maß gemessen? Wie erstaunt ist man, zu sehen, daß eine von COUÉS vorbereitenden Übungen nun plötzlich in der Hypnosetechnik unserer Tage fröhliche Urständ feiert. Es handelt sich um den Händefaltetest (Hand Clasp Test; Chertok 1978; 150/1). Auch dieser Test sollte den Patienten Vertrauen in seine Fähigkeit zur Aufnahme von Suggestionen geben.

Die Coué-Formel:

ABRAHAM konnte sich die Wirkung der Coué-Methode nur so erklären, daß hier der Hilfsbedürftige aus einem Individuum in einen Massenbestandteil verwandelt wird. Er wird dadurch gläubig, suggestibel, d. h. er geht seiner Kritik verlustig und wird geneigt, sich seelisch

uniformieren zu lassen. COUÉ erzielt seine Erfolge nicht, *obgleich* er mit so einfachen Mitteln arbeitet, sondern die Voraussetzung ihrer faszinierenden Wirkung auf die Massen besteht eben darin, daß sie den einzelnen zum Glied einer Masse macht, „womit eine Herabsetzung des geistigen Niveaus ohne weiteres verbunden ist" (Nebenbei bemerkt: dies wird später bei BRUN [1956; 770] vergröbert zu „Ungebildeten, ja oft geistig Beschränkten", die die Coué-Anhänger seien, obwohl ABRAHAM noch dazugefügt hatte, daß gerade die Intellektuellen in hellen Haufen COUÉ zuliefen.) Letztlich versucht ABRAHAM alles durch den Ödipuskomplex zu erklären; der Patient wird aufgefordert, sich mit dem Vater zu identifizieren und sich sein Mana anzueignen (Abraham 1926; 140; 147). Gerade dieser Deutung bedürfen wir nicht; diese ist durch die Erkenntnisse, die wir heute über das Wesen und die Auswirkungen der Entspannung gewonnen haben, überholt. Für ABRAHAM ist entscheidend, daß der Einzelne Mitglied einer Masse wird (der Coué-Jünger); so allein sei das Herabsinken des geistigen Niveaus zu erklären. *Er sah nicht, daß es allein schon durch das litaneiartige Aufsagen einer Formel zu einer Bewußtseinsänderung kommt,* eben zu dieser Regression auf eine kindliche, primitive magische Stufe des Denkens, in der, dank der Allmacht der Gedanken, für eine Heilwirkung, eine Verwirklichung positiver Bilder breiter Raum ist. Auch ABRAHAM sah die Bedeutung einer Regression ins Infantile (1926; 142), doch versperrt er sich den Zugang zur richtigen Lösung durch den Verweis auf den Ödipuskomplex.

WIESENHÜTTER ist weit über ABRAHAM (und Stokvis) hinausgegangen mit seiner Erkenntnis, daß die Coué-Formel zwei wichtige Aufgaben hat: 1. „Das monotone, schnelle, gedankenlose Wiederholen der Formel läßt den erforderlichen hypnoiden Zustand entstehen, in dem autosuggestive Vorstellungen verwirklicht werden können." WIESENHÜTTER erkennt richtig, daß das „ça passe" auch beim einzelnen das Bewußtsein verändern kann und wendet gegen BAUDOUIN ein, daß sich bei COUÉ der Patient nicht im Wachzustand befindet (1979; 75). 2. Der Inhalt der Formel „Es geht mir . immer besser und besser" weist der Suggestion die entscheidende Richtung. Allerdings glauben wir, daß die weiteren Ausführungen WIESENHÜTTERS, die Vorstellung werde gleichsam zum Gefühl entsandt und soll dort ihre Wirkung entfalten (1979; 55/6) exacter gefaßt werden sollten. Zur Einleitung von Hypnosen wird betont: „Die Suggestionen sind mit monotoner Stimme vorzutragen, sie werden mehrfach wiederholt und behalten immer einen konkreten, bildhaften Charakter." (Chertok 1978; 155.) Wird es so nicht erklärlich, daß auch bei Patienten Erfolge erzielt werden, die COUÉS Anweisungen nur aus dessen Büchern kannten, aber verstanden hatten, worauf es ankommt:

Wiederholungen, monoton, bildhaft. Ausdrücklich sei darauf hingewiesen, daß man sich auch Gefühle gut vorstellen kann und daß derartige Gedanken auch in Erfüllung gehen.

COUÉ wolle jede Art der Minderwertigkeit durch eine optimistische Wegleugnung beseitigen. ADLERS „männlicher Protest" sei in COUÉS autosuggestiver Formel gewissermaßen zu einer stereotypen Wortfolge erstarrt. So sieht ABRAHAM (1926; 139) COUÉ, und so sieht er ADLER, und so sieht er beide falsch. Optimismus, gewiß! Aber gerade von einer Wegleugnung kann nicht die Rede sein. Das Bestreben beider war es vielmehr, keinen aussichtslosen (Willens-)Kampf gegen die Symptome zu führen, sondern den Menschen von Grund auf zu ändern. ADLER gab ihm die Kraft zu einem neuen Lebensstil (näheres Lebzeltern 1975).

Coués Gesetze:

ABRAHAM geht davon aus, daß die von COUÉ gegebene psychologische Begründung seiner Methode lückenhaft und anfechtbar gewesen sei; COUÉ sei ein intuitiver Heilkünstler gewesen, aber kein psychologischer Forscher. Ja, ABRAHAM geht sogar so weit, zu behaupten, COUÉS psychologisches Fundament sei schwach und an inneren Widersprüchen reich (1926; 145; 152). Damit wurde allerdings nur die allgemeine Ansicht der Zeitgenossen wiedergegeben. Wie erstaunt sind wir aber, wenn E. WIESENHÜTTER diese gerade durch seine Formulierungen vollkommen überholten Worte des B. STOKVIS wortwörtlich in seine Neufassung (1979) übernimmt: „Man darf nicht erwarten, in diesen Schriften psychologisch fundierte Lehrsätze oder neue Gedanken (sic!) anzutreffen; ebensowenig kann man den verschiedenen Lehrsätzen der sogenannten Neuen Nancyer Schule großen wissenschaftlichen Wert beimessen." COUÉ sei primitiv zu Werke gegangen, seine Methode kann sich nicht auf Wissenschaftlichkeit berufen. „An theoretischen Erkenntnissen hat COUÉ nichts neues gebracht. Das haben selbst seine fanatischen (sic!) Anhänger zugegeben" (1979; 74; 61; 84).

Im Gegensatz dazu vertreten wir die Ansicht, daß es COUÉ allein seine psychologischen Ahnungen ermöglichten, seine Methode aufzustellen und zu begründen. Soweit wir sehen, hat allein Gordon ALLPORT die Bedeutung des Coué-Gesetzes anerkannt (Lebzeltern 1967; 27).

Dabei finden sich in den *Grundlagen,* also dem ersten großen Teil des Werkes WIESENHÜTTERS, folgende entscheidend wichtigen Sätze: „Einen stark hemmenden Einfluß kann der Wille ausüben, worauf der Therapeut sorgfältig Rücksicht zu nehmen hat: Wenn der *Patient sich sehr*

anstrengt, um die autosuggestive Methode *gelingen zu lassen, mißglückt diese oft.* Die Anhänger der sogenannten Neuen Nancyer Schule sprachen von dem Gesetz der das Gegenteil bewirkenden Anstrengung. Bekannte Beispiele sind das Nichtschlafenkönnen, wenn man durchaus schlafen will .“ (1979; 38).

Es kommt darauf an, die Bedeutung dieser Gesetzmäßigkeit klar herauszuarbeiten und zu begründen. Wir haben dies in unseren „Angstzuständen und deren Überwindung“ ausführlich genug getan und werden das Gesagte in den „Wunderheilungen“ vertiefen. Es geht darum, das, was sich beim Einschlafenwollen abspielt, als Musterbeispiel einer umfassenden seelischen Gesetzmäßigkeit zu erkennen, die man wie folgt formulieren kann: „Jede Anstrengung, ein, vor allem vegetativ bedingtes Fehlgeschehen (Angstzustand) durch eine Willensanstrengung zu überwinden, verstärkt dies nur“ (Lebzeltern 1967; 28). Darin sind alle psychovegetativen Störungen inbegriffen, angefangen von der Obstipation. Wird dies einmal als wichtige seelische Gesetzmäßigkeit anerkannt, so eröffnet uns diese Verallgemeinerung Einblick in entscheidende seelische Tatsachen: auch Angstzustände sind als psychovegetative Störungen aufzufassen und ihre Bedeutung für psychovegetative Abläufe ist entscheidend. Dazu nur noch ein wichtiges Zitat: „Alle unsere Patienten haben zunächst das Bemühen, ihr Anfallsgeschehen vom Willen her zu unterdrücken. Wir müssen sie lehren, daß dies Unsinn ist und keinen Zweck hat, sondern das Gegenteil bewirkt. So ist der Rat vieler Ärzte, die ob dieser vegetativ gestörten Patienten ärgerlich werden und sagen: ‚Nehmen Sie sich doch mal zusammen ‘ ganz falsch und bewirkt das Gegenteil“ (Jores 1973; 50).

Wählen wir nun einen anderen Gesichtspunkt für dasselbe Problem. Wann ist die Versuchung, den Willen einzusetzen, möglichst gering? Dann, wenn der Mensch von Gesundungszuversicht erfüllt ist. Ein Zufall will es, daß in demselben Band der Internationalen Zeitschrift für Psychoanalyse Felix DEUTSCH, ein Mitbegründer der Psychosomatik, in einem wichtigen Aufsatz folgende Sätze niederschrieb: „Jede Krankheit ist Angstkrankheit . Daher heißt gesund sein, angstfrei sein“ (1926; 502). Die Angstüberwindung ist aber ein Ziel, das sich COUÉ nicht nur steckte, sondern das er auch erreichte (Lebzeltern 1967). Selbst ABRAHAM muß anerkennen, daß der Coué-Methode unzweifelhaft eine Hebung des Selbstgefühls im Sinne von Gesundheit, Leistungs- und Genußfähigkeit zu verdanken sei (1926; 144). Nur zog er nicht die notwendigen Folgerungen daraus. Es soll aber keineswegs bestritten werden, daß COUÉ besser daran getan hätte, die Kontraindikationen klar herauszustellen. Wir haben dies nachgeholt (1975; 4/5).

Kehren wir nun zu dem Spezialproblem zurück, von dem wir ausgegangen sind, nämlich *Wille und Autosuggestion.* Notwendig folgt daraus, daß es unmöglich ist, durch eine Willensanstrengung in einen Zustand der Entspannung zu geraten. So betrachtet, besagt das Coué-Gesetz, oder das Gesetz der das Gegenteil bewirkenden Anstrengung, eigentlich nur eine Selbstverständlichkeit, die unmittelbar einleuchtet, wenn man sie als solche formuliert, nämlich, daß Wille und Entspannung (Autosuggestion) Gegensätze sind. Nun erst verstehen wir wirklich, warum um die Jahrhundertwende der erfahrene Praktiker August FOREL die folgenden Sätze als Ergebnis jahrzehntelanger Erfahrung niederschrieb: „Wer mit Gewalt hypnotisiert werden will . . den Erfolg der Suggestion herbeiwünscht . ist schwer oder nicht hypnotisierbar, wenigstens solange nicht, als er nicht psychisch passiv oder abgelenkt wird. Und je öfter und je mehr jemand sich *bemüht,* passiv zu werden, desto weniger wird er es" (Forel 1923; 79/80). Gerade von hier aus wird uns das Geniale an der Leistung von J. H. SCHULTZ voll bewußt.

Diese Art der Betrachtung zeitigt vielerlei Früchte. Nicht nur, daß es uns so möglich wird, die Wirkung von V. FRANKLS Paradoxer Intension naturwissenschaftlich zu begründen (Lebzeltern 1967; 9 ff.), gewinnen wir erst so den letzten Einblick in das Wesen der Coué-Methode und des autogenen Trainings, der uns sonst versagt geblieben wäre.

Es ist menschlich durchaus verständlich, daß SCHULTZ davon überzeugt war, daß sein so fein physiologisch durchdachtes und begründetes System sich toto coelo von dem COUÉS unterschied (während andere leicht das Gemeinsame mit COUÉ erfaßten: Lebzeltern 1967; 58). Er sah eine unüberbrückbare Kluft zwischen seiner Methode und der COUÉS und – leider – folgt ihm WIESENHÜTTER darin. Dieser hat selbst der neuesten Auflage seines Lehrbuches die Einteilung in passiv autosuggestive und aktiv autosuggestive Übungen zugrunde gelegt (1979; 5/6). WIESENHÜTTER sah nicht, daß er gerade dadurch das in Zweifel zog, worin seine eigene, große Leistung bestand, nämlich die Betonung der allgemeinen Charakteristika des Menschen in der Entspannung. Er hatte dies nur kurz, wie im Vorübergehen, angedeutet, nämlich, daß jeder Mensch sich selbst in einen autosuggestiven Zustand versetzen kann, indem er auf die Stufe des Kindes (Naturmenschen) regrediert, und so ganz von gläubiger Heilungszuversicht erfüllt werden kann. Dies muß aber in den Mittelpunkt gestellt werden, *davon muß man ausgehen.* Tun wir dies, dann wird es offensichtlich, daß es von sekundärer Bedeutung ist, ob es zu dieser Regression dadurch kommt, daß bestimmte Wortfolgen wiederholt werden, oder durch Maßnahmen vom Körperlichen her. Wenn man schon eine Einteilung braucht, wäre die in Methoden, die

Entspannung durch das Wiederholen von Wortfolgen zu erzielen versuchen und solchen, die vom Körperlichen ausgehen, vorzuziehen.

Die Einteilung WIESENHÜTTERS ist geradezu irreführend: bei COUÉ wirke die Aktivitätshaltung des Ich störend, bei SCHULTZ sei diese notwendig. Wäre dem wirklich so, würde es all dem bisher Gesagten ins Gesicht schlagen. In Wirklichkeit gilt das, was WIESENHÜTTER von COUÉ sagt, auch von SCHULTZ: „Der Kranke befindet sich in einem vollkommen passiven Zustand; selbst die geringste Spur von Aktivität während der Behandlung kann störend wirken" (1979; 56). Im Vorwort des autogenen Trainings wird mit Recht auf RILKES Hinweis verwiesen: der Mensch muß es wieder lernen, sich fallen zu lassen, in der Schwere zu ruhen. „*Jedes spannende Wollen, geistig denkerischer oder motorischer Art hebt das Training in sich selbst auf.* Das richtige ‚Nichtwollen', das ‚Nichtdenkenwollen' ist entscheidende Vorbedingung zum Gelingen aller Versuche, die nur auf Grund *passiver schauender Vergegenwärtigung* Aussicht auf Erfolg haben" (1956; 168). Das Schauen, das Bildhafte am magischen Denken wird hier deutlich. Vielleicht hat eine andere, nicht sehr glückliche Formulierung von J. H. SCHULTZ zu diesem Mißverständnis von WIESENHÜTTER einen Beitrag geleistet. SCHULTZ spricht vom „*Paradoxon (!) einer selbsttätigen Passivierung":* wer schlafen *will*, bleibt wach. Der Ausdruck „selbsttätig" ist hier vollkommen fehl am Platze und kann nur zu Mißverständnissen führen, vor denen auch der Ausdruck „Paradoxon" nicht bewahren kann. Das Ziel wird in Wirklichkeit ja nicht erreicht durch Willensanstrengung, sondern durch Vorstellungen, analog den empfohlenen Vorstellungen bei READ (Wiesenhütter 1979; 183). Es geht vielmehr darum, der Passivierung nachzugeben, in das Abgleiten „einzuwilligen" (1956; 9). In Übereinstimmung mit der gesamten Literatur sieht WIESENHÜTTER vollkommen richtig das Wesen des autogenen Trainings in einer Autohypnose; und betont das Analogon zum hypnotischen Zustand. Für diesen gilt aber das vorher im Forel-Zitat Gesagte. Man sieht, es genügt nicht, wie dies WIESENHÜTTER im Vorwort zur 3. Auflage tat, zuzugeben, daß die Gegensätze (sic) zwischen aktivem und passivem Verfahren „relativiert" wurden; nein, es gibt eben keine Gegensätze. Diese sind unhaltbare Konstruktionen.

Dasselbe gilt von der anderen Behauptung WIESENHÜTTERS, daß die Gegensätze (!) zwischen individuellen und kollektiven Verfahren durch die immer stärker in den Vordergrund tretende Gruppentherapie „relativiert" wurden (1971; 11). Es genügt nicht die Versicherung, daß es sich hierbei nicht um strenge Einteilungsprinzipien handle, sondern nur um andeutende Wegweiser. Im Grunde seines Herzens findet WIESENHÜTTER jede Massenbehandlung abstoßend; der Arzt, der das tut, gerät

in Verdacht, als Kurpfuscher betrachtet zu werden, bereits COUÉ habe diese in Verruf gebracht (1979; 32; 60). Muß es nicht auffallen, daß niemand gegen SCHULTZ diesen Vorwurf erhob, daß niemand diesen als Kurpfuscher betrachtete, weil er mit Vorliebe in Gruppen behandelte? Jeder spürt, daß diese Art des Vorgehens im autogenen Training richtig ist; und warum? Gerade *in der Masse gelingt wie von selbst die Regression auf die magische* (kindliche) *Stufe des Denkens* und Fühlens. Wieder einmal zeigt sich, daß das *Schwergewicht* auf diese *magische Stufe* zu legen ist, und daß es weniger wichtig ist, wodurch diese erzielt wird. Diese seelischen Gesetzmäßigkeiten sind so stark, daß bereits A. MESMER bei seinen tastenden Versuchen auf dem Gebiet der Hypnose notwendig zur Gruppenbehandlung überging, weil diese wirkungsvoller ist.

Comtes Dreistadiengesetz:

WIESENHÜTTER betont, daß von berufener Seite heftig Kritik geübt wurde an dem Auftreten eines Nicht-Arztes, der – ohne von der Art der Leiden seiner Patienten Kenntnis zu nehmen – alle gleichmäßig behandelte, wodurch auch mit den besten Absichten großes Unheil angerichtet werden kann (1979; 80). Muß es nicht auffallen, daß Alfred BRAUCHLE, der in Nancy war, berichtet, daß jedem Besucher ein Merkblatt ausgehändigt wurde, das es jedem zur Pflicht macht, im Falle einer Krankheit den Arzt aufzusuchen und sich behandeln zu lassen (Brauchle 1951; 367; dgl. Völgyesi 1963; 36). Das allein schon widerlegt WIESENHÜTTER (1979; 86/7). COUÉ betonte immer, daß er weder Arzt noch Wunderheiler sei, sondern eine seelische Methode lehre. Andererseits, was hätten wohl die Ärzte gesagt, wenn COUÉ auf die einzelnen Krankheitsgeschichten eingegangen wäre, er, der Nicht-Arzt? Liegt nicht gerade darin eine psychologische Feinheit, eine Anwendung des Coué-Gesetzes, daß die Aufmerksamkeit vom Leiden des Betreffenden abgelenkt werden soll? (Lebzeltern 1967; 64).

WIESENHÜTTER geht sogar so weit, zu behaupten, die Ansicht COUÉS, daß durch das Aussprechen der Formel das Unbewußte in jedem Falle „das kranke Organ zu finden wisse“ und auf dieses einwirke, sei ein weiterer Beweis für dessen Zwangsneurose (1979; 74). Nun, beim damaligen Stand des medizinischen Wissens war es noch nicht möglich, den Mechanismus dieser leib-seelischen Vorgänge befriedigend zu erklären; erst der Psychosomatik ist dies gelungen (Näheres in „Wunderheilungen und deren Erklärung“). COUÉ hat die Tatsachen richtig gesehen, nämlich, daß es eine solche Beeinflussung gibt. Seine „Erklärung“ mit Hilfe des Unbewußten ist gewiß magisch. Doch, wie wir sofort zu zeigen haben werden, ist dies nun einmal eine Denkstufe, die jede Wissenschaft in ihrer Entwicklung durchlaufen muß.

STOKVIS und WIESENHÜTTER lassen den Leser ein Gefühl des Unbehagens beschleichen, wenn dieser von Lungenleiden liest, die durch die Coué-Methode zum Verschwinden gebracht worden seien (1979; 81). Der entscheidende Einfluß des Seelischen gerade bei Lungenleiden ist heute erwiesen, und es gereicht ABRAHAM zur Ehre, bereits 1926; 133 betont zu haben, daß die Psychoanalyse die Heilung eines Glaukoms sogar durch die Coué-Methode für möglich hält (1979; 80). Für das autogene Training ist derartiges bereits exact erwiesen (Schultz – Zehden 1975); damit ist grundsätzlich auch die Möglichkeit bei der Coué-Methode erbracht. Man ersieht aus allem, WIESENHÜTTER hat, ohne genauer hinzusehen, den alten Artikel von STOKVIS einfach in seine neueste Auflage übernommen.

A. COMTE hat erkannt, daß jede Wissenschaft verschiedene Stufen (Stadien) durchlaufen muß, die er die theistische, die metaphysische und die positive nannte. Wenden wir COMTES Dreistadiengesetz nun auf unser Problem an, so sehen wir, daß man diese sehr wohl unter diesem Gesichtspunkt betrachten kann, ja, betrachten muß.

1. Stadium: COMTE das theologische; besser das der *Personifizierung* (Verdinglichung) (Lebzeltern 1955; 14 ff.): hierbei wird COUÉ als der Führer aufgefaßt, der durch seine suggestive Persönlichkeit (Mana) alle in seinen Bann zwingt;

2. Stadium: COMTE das metaphysische, besser das *Magisch-Mystische:* COUÉ litt sozusagen an der milden Form einer ansteckenden Krankheit, einer Zwangsneurose, die er (wie ein Cholerakranker seine Bazillen) auf andere, seine Schüler, übertrug, und endlich

3. Stadium: COMTE das positive, besser das *relationelle:* COUÉ lehrte als erster, wie man sich durch stereotypes Wiederholen einer Formel selbst in einen hypnoiden Zustand versetzen kann.

ABRAHAM hat nur die beiden ersten Stufen erkannt und zum Ausdruck gebracht. Durch seine Überbetonung der zweiten Stufe hat er sich selbst aber den Weg versperrt, um die Rätsel der Autosuggestion zu lösen. Die Hypothese „COUÉ ein Zwangsneurotiker" bringt eine Scheinlösung, die, konsequent zu Ende gedacht, jedes weitere Forschen überflüssig macht. WIESENHÜTTER hingegen hat die dritte Stufe voll gewürdigt, aber nicht, wie es u. E. nötig wäre, in den Mittelpunkt gestellt. Wir selbst haben gezeigt, daß die erste und die dritte Stufe ruhig nebeneinander bestehen können: COUÉ wird hierbei in seiner Wirkung auf die Massen (also massenpsychologisch) als suggestive Persönlichkeit gedeutet, wozu FREUD durch sein Denkschema „Führer und Masse" unzweifelhaft die Möglichkeiten gab. Allerdings können wir auch dieses vertiefen und kommen dann zu der positiven (relationellen) Auffassung

als Regression in kindliches (magisches) Wunschdenken. Doch werden wir so nur der einen – massenpsychologischen – Seite des Wirkens COUÉS gerecht. Die andere – in unseren Augen wichtigere – ist aber, daß COUÉ als erster lehrte, wie man sich selbst in einen hypnoiden Zustand versetzen kann, also in den Zustand eben dieses kindlichen (magischen) Wunschdenkens.

Schlußbetrachtung:

Alle führenden Forscher sind sich darüber einig, daß der Begriff der Regression von entscheidender Bedeutung für unser Problem ist. Es sei L. CHERTOK herausgegriffen, der in der Behandlung der psychoanalytischen Auffassung der Tierhypnose, wie dem Zustand der Entspannung, immer wieder diesen Begriff betont (1978; 52 ff.), 77, 203). Ja, des *Rätsels Lösung liegt in dem Begriff der Regression*, nur muß dieser exact aufgefaßt werden, und zwar als Zurücksinken auf eine magische Denkstufe (des Kindes und Naturmenschen); jeder Mensch hat aber die Möglichkeit, durch Wiederholen von Formeln, sich selbst in diesen Zustand zu versetzen, in dem er, dank der Ausschaltung des kritischen Denkens, autosuggestiven Beeinflussungen besonders zugänglich ist.

WIESENHÜTTER schließt seinen Abschnitt über COUÉ sehr weise und versöhnlich. Man müsse doch nachforschen, was die von der Schulmedizin unbefriedigten Patienten bei COUÉ suchten und fanden. „Es muß zu denken geben, daß der Apotheker COUÉ oft imstande war, da zu helfen, wo medizinisches Können versagte“ (1979; 87). Medizinisches Können oder medizinisches Unvermögen? Haben uns nicht erst die Fortschritte der Psychosomatik die Erfolge COUÉS in einem neuen Licht erscheinen lassen? Wir vertreten die Ansicht (und werden diese in dem demnächst erscheinenden Buch „Wunderheilungen und deren Erklärung“ ausführlich begründen), daß Naturheilkundige deshalb ihre Erfolge erzielen, weil sie seelische Gesetzmäßigkeiten richtig anwenden, die sie theoretisch gar nicht klar erkannt haben. COUÉ war nun insofern eine Ausnahme, als er diese zumindest geahnt, wenn auch nicht exact begründet hat. Daß diese verkannt wurde, daß man in seinen Worten nur fehlende Wissenschaftlichkeit zu sehen vermochte, weil dies dem Denken seiner Zeitgenossen zu sehr widersprach, darin liegt die Tragödie COUÉS: Ein edler Mensch, der aus übervoller Güte seines Herzens, dank seiner Erkenntnisse anderen helfen wollte, ein Mann, der eine wissenschaftliche Wende einleitete, wurde durch die Macht des ärztlichen Vorurteils als Zwangsneurotiker abgetan.

Zusammenfassung

E. COUÉ hat deshalb als erster bewußte Autosuggestion gelehrt, weil er entscheidende seelische Gesetzmäßigkeiten richtig erkannt hat: Im Bereich des Vegetativen (Gemüt, Angstzustände usw.) kann die Vorstellungskraft das erreichen, was zu erreichen der Willenskraft vollkommen versagt ist.

Es ist leicht, in der Coué-Formel eine oberflächliche Ähnlichkeit mit der Verbigeration zu sehen und COUÉ einen Zwangsneurotiker zu nennen. Damit wird jedoch nur eine Lösung vorgetäuscht. In Wirklichkeit wird derart der Weg zur Erkenntnis blockiert, daß es in der Entspannung seelisch zu einer Regression kommt, die nichts anderes ist, als ein Zurücksinken auf die Stufe des kindlichen (naturmenschlichen), magischen Denkens (mit all seiner gläubigen Gesundheitszuversicht). Demgegenüber ist die Frage, wie diese Entspannung erzielt wird, ob durch Wiederholen von Wortfolgen (Coué, Transzendentale Meditation) oder vom Körperlichen her (Schultz, Jacobson) von geringerer Bedeutung. Es ist nicht so, daß COUÉ dem Wort eine geradezu magische Bedeutung beilegte, sondern vielmehr so, daß in der Entspannung das Wort die Möglichkeit hat, sich zu verwirklichen.

Literatur

ABRAHAM, C. (1926): Psychoanalytische Bemerkungen zu Coués Verfahren der Selbstbemeisterung, Int. Zeitschr. f. Psa, 12. Band, Sl 31–154.

BENSON, H. (1978): Gesund im Streß, Frankfurt: Ullstein.

BRAUCHLE, A. (1951): Die Geschichte der Naturheilkunde, Stuttgart: Reclam.

BRUN, R. (1956): in Hoff: Lehrbuch der Psychiatrie, Basel: Schwabe.

CHERTOK, L. (1978): Hypnose, München: Kindler.

COUE, E. (o. J.): Was ich sage, Basel: Schwabe.

DEUTSCH, F. (1926): Der gesunde und der kranke Körper in psychoanalytischer Betrachtung, Int. Zeitschrift für Psa, Bd. 12.

FRANKL, V. (1968): Besprechung von Lebzeltern „Angstzustände etc." in Wissenschaft und Weltbild, Heft 4, S. 70 (1972): Der Wille zum Sinn.

FREUD, S. (1955): Gesammelte Werke, London: Imago.

FREUD, S. (1968): Briefe 1973–1939; Frankfurt: Fischer.

FREUD, S. (1974): Sigmund Freud – C. G. Jung: Briefwechsel, Frankfurt: Fischer.

JONES, E. (1960): Sigmund Freud, Bern: Huber.

JORES, A. (1968): Besprechung von Lebzeltern „Angstzustände etc." in Münchener medizinische Wochenschrift, Heft 41, S. 2403.

JORES, A. (1973): Der Kranke mit psychovegetativen Störungen, Göttingern: Verlag med. Psychologie S. 92/3, 50.

LEBZELTERN, G. (1955): Astrologie (Ein psychologisches Problem), Wien: Deuticke (vergriffen), (1967): Angstzustände und deren Überwindung, Graz: Leykam, vollkommen umgearbeitete Kurzfassung (1973) und (1975): ebenda, (1981 od. 1982): Wunderheilungen und deren Erklärung, Graz: Leuschner.

SPERBER, M. (1970): Alfred Adler, Wien: Molden.

SCHULTZ, J. H. (1956): Das autogene Training, 9. Auflage, Stuttgart: Thieme, 13. Auflage (1970).

SCHULTZ – ZEHDEN, W. (1975): Psychosomatische Einflüsse auf das Glaukom; Der Augenspiegel? Heft 2.

VÖLGYESI, F. A. (1963): Menschen- und Tierhypnose, Zürich: Orell Füssli Verlag.

WALLNÖFER, H. (1972): Seele ohne Angst, Hamburg: Hoffmann u. Campe.

WIESENHÜTTER, E. (1979): Lehrbuch der Entspannung, Stuttgart: Hippokrates; zusammen m. Berthold Stokvis: „Der Mensch in der Entspannung“ 1961 1. Aufl., 1963 2. Aufl., 1971 3. Aufl., ebenda.